

Er børns udfordringer socialt konstrueret?

Sammenhængen mellem forældres trivsel/mistrivsel og børns trivsel/mistrivsel – og hvordan man kan skabe ro i nervesystemet



Trine Muckert
Fysioterapeut, Projektleder og social mentor
Skive Kommune
trine.muckert@gmail.com

Forældre spiller en afgørende rolle for børns grundlæggende udvikling, opvækst og trivsel. Når forældre er påvirket af udfordringer som fx psykisk sygdom, misbrug eller vold, er der stor risiko for, at barnet fra forældrenes side oplever manglende overskud eller uforståelige eller uforudsigelige reaktioner. (VIVE, Rayce, & Kessing, 2023).

Ifølge Sundhedsstyrelsen er der hvert år 82.000 0-18-årige, der er pårørende til en forælder med en alvorlig sygdom som fx en psykisk sygdom og 43.000, der har en forælder, der er i behandling i psykiatrien (Patienter, 2016).

Det lille barn har ikke evnen til at regulere deres følelser fuldt ud og lærer det ved at spejle sig i forældrenes reaktioner og emotionelle tilstand, ansigtsudtryk og kropssprog. Derfor kan forældres stressede nervesystem smitte til deres børn, hvilket kan føre til følelsesmæssige og adfærdsmæssige problemer hos barnet. Et roligt forældre-nervesystem er afgørende, da det hjælper barnet med at regulere sine egne følelser, forbedre fokus og koncentration, og udvikle en følelse af tryk og balance. Omvendt kan forældrenes stress, pga. et nervesystem i ubalance, føre til uro, angst, påvirke barnets følelse af tryk, forvirre dets sansbearbejdning og medføre overstimulation hos barnet (Børns Vilkår – Store følelser hos det lille barn – sådan håndterer du det, u.d.). (Rådgivning, u.d.)

Stress kan føre til en øget produktion af stresshormoner i barnets krop, hvilket kan påvirke søvn, læring og relationer. Stress er kroppens og hjernens måde at fortælle, at der er noget galt, og også børn kan opleve at mærke stress. Stress kan smitte fra forældre til børn, men som forælder kan man også hjælpe med at sænke sit barns stressniveau (Dressler,

u.d.). Børn med stress er desværre udbredt bl.a. pga. stigende akademisk, socialt og hjemligt pres. 12 pr. 1000 børn i alderen 0-17 år har stress eller belastningsreaktioner (Psykiatrifonden, u.d.). Typiske tegn på stress og mistrivsel hos børn er ifølge Børns Vilkår:

- Tristhed, irritation og vrede.
- Klager over ondt i hovedet eller maven.
- Trækker sig fra kontakt og samvær eller har mange konflikter med andre børn.
- Kan ikke finde ro eller tryk hos voksne.
- Problemer med at spise eller sove.
- Virker urolig/rastløst eller passivt og energiforladt (Børns vilkår – tegn på psykisk mistrivsel hos børn og gode råd til forældre, u.d.).

Ifølge Pernille Thomsen (2022) bør 75 % af indsatsen ved et barn i mistrivsel fokusere på forældrene og deres nervesystem, da forældres eget pressede system afspejler sig hos barnet og sætter amygdala i alarmberedskab (Thomsen, 2022). Allerede som børn lærer vi gennem vores spejlneuroner bl.a. at aflæse andres humør og lærer at fungere i sociale sammenhænge. Empati, mentalisering og tilknytning kan kobles til velfungerende spejlneuroner, og fx området for glæde i insula i hjernen lyser op, når vi ser andre, der er glade, hvilket får os selv til at føle os glade. Insula aktiveres, når man fornemmer en anden persons tilstand og samtidig lægger mærke til sin egen. Derfor er det nærliggende at antage, at en stor del af de små spejle i hjernen er koblet til insula. I insula bliver det vi ser, hører, mærker, tænker, smager osv. koblet med de erindringer, vi har fra tidligere (Thomsen, 2022). Hjernen fungerer som en avanceret 'forudsigelses-

maskine', der aktivt forudser, hvad der skal ske, i stedet for blot passivt at reagere på sanseindtryk. Ved at bruge tidligere erfaringer skaber hjernen en intern model af verden for at forudsige fremtiden, hvilket minimerer overraskelser og sparer energi. Denne funktion kan være nyttig i de fleste situationer, men det kan også føre til fejlfortolkninger hos barnet, men også hos både den voksne i form af forældrene men også i form af personale/omsorgspersoner, hvilket bør være et opmærksomhedspunkt i arbejdet med børn, unge og voksne/familier.

En del børn oplever, at de får ondt i maven i skolen, hvis der gives en kollektiv skideballe, selv om de inderst inde godt ved, at det ikke er dem, den er rettet imod. Det samme gælder, hvis der er uro i hjemmet med forældre, der skændes, larmer, stresser, skælder ud eller er tavse. Forældrenes humør og tempo samt deres verbale og nonverbale sprog bliver spejlet i barnets spejlneuroner, og selv om forældrene siger 'at det ikke har noget med dig at gøre, at det ikke er din skyld', så kan barnet gennem spejlneuronerne få følelsen af, at det får skældud, har gjort noget forkert eller bliver ekskluderet. Forældres arousal og trivsel har derfor påvirkning på barnet, hvorfor dette er vigtigt at være opmærksom på, når vi arbejder med børn, voksne og familier med et overbelastet nervesystem. Vi skal som fagpersoner kigge på, hvilken påvirkning det har på børn, når forældre er presset og hvilke instanser, der kan aflaste. Vi kommer ofte til at se på barnet som problemet, og barnet, der skal behandles i stedet for at kigge på hele familien. Vi bør kigge på børns reaktioner som symptomer og se på de erfaringer det enkelte barn får ift. de mennesker, det knytter sig til. Børns symptomer kan nemlig være tegn på stressorer, der belaster dem i hverdagen. Generelt er det vigtigt, at man arbejder med en helhedsorienteret tilgang, hvilket er en tilgang, der anvendes både på voksen- og børneungeområdet. Vi har et ansvar for at skabe et sikkert rum, hvor vi hører, lytter til og validerer de følelser, der er hos forældre og børn – alle ord skal tages for pålydende.

Fra 'iboende' til 'responderende' – et skifte i forståelsen af børns adfærd

I arbejdet med børn er det vigtigt, at vi bevæger os væk fra en forståelse af adfærd som *iboende* – altså som noget, der bor i barnet og er uforanderligt – og i stedet se adfærd som *responderende* på de omgivelser, som barnet befinder sig i. Når vi tolker adfærd som *iboende*, risikerer vi at overse de kontekster og relationer, der påvirker barnet, og dermed også de muligheder, vi har for at støtte barnet anderledes.

Børns adfærd – fx tilbagetrækning, uro eller aggressivitet – kan ofte være udtryk for sikkerhedsadfærd: strategier barnet bruger for at beskytte sig selv i en situation, der opleves som utryk eller overvældende. Det er ikke tegn på 'dårlig opførsel', men på et nervesystem i alarmberedskab.

Som fagpersoner og forældre har vi mulighed for at påvirke barnets omgivelser og relationer, så barnet i højere grad kan føle sig trygt og reguleret. Det kræver, at vi ser bag adfærden og spørger: *Hvad forsøger barnet at fortælle os? Hvad responderer barnet på?*

I nedenstående case beskrives, hvordan familiebehandler og social mentor arbejder helhedsorienteret i forsøget på at støtte op omkring hele familien. Fokus er på, at vi skal turde at samarbejde på tværs, samt hvordan vi får samarbejdet

Case

Mor er tilknyttet social mentor pga. kontakt med psykiatrien grundet personlighedsforstyrrelser, angst, PTSD, ADHD og alkoholproblematik. Hun har været tørlagt i mange år, men har tendens til at falde i, når tingene derhjemme bliver for uoverskuelige.

Hun har et stort støttebehov og har brug for, at tiltag og samtaler er meget konkrete. Hun har desuden svært ved at huske og glemmer derfor en del aftaler til stor frustration for hende selv og fagpersonale.

Familiebehandler er primært tilknyttet de to børn på hhv. 8 og 10 år. Sønnen har symptomer på angst i form af ondt i maven og skolevægning. Datteren er overvægtig og har angst. Hun har på det seneste også haft udfordringer med at komme i skole.

I starten har både social mentor og familiebehandler haft fokus på hhv. mor og børnene, men vi fik ret hurtigt fokus på, at tingene samt mor og børnenes situation hang sammen og påvirker hinanden. Derfor besluttede vi os for at samarbejde om familien og dermed arbejde helhedsorienteret med fokus på den bio-psyko-sociale tilgang.

De vigtigste observationer, vi som fagpersonale har gjort os, er, at begge børn reagerer på mors trivsel og alkoholproblem. De vil helst ikke lade mor være alene, da de er bekymrede og får symptomer som ondt i maven. På den anden side bliver mor bekymret over børnenes symptomer og skolefravær, hvilket forværrer hendes psykiske symptomer og i perioder fører til selvmedicinering i form af alkohol. Fra skolens side er der gentagne underretninger, hvilket ikke hjælper mor, men derimod stresser hende. Derfor er det essentielt, at vi som fagpersonale samarbejder omkring familien i stedet, for at målrette hver vores indsats mod mor/forældre og børn. Vi skal være opmærksom på, at mor og børns nervesystem og trivsel påvirker hinanden. Derfor har vi ved nævnte familie indkaldt til netværksmøder for at styrke samarbejdet omkring familien.

Hos både mor og børn er der arbejdet med fokus på at få reduceret negative tanker vha. metakognitiv terapi samt få ro på nervesystemet. Der har desuden været fokus på at få struktur i hverdagen, da det giver en ro og forudsigelighed og skaber et stabilt og balanceret nervesystem ved at aktivere det parasympatiske system (hvile-og-fordøj-systemet) og berolige det sympatiske system (stress-system), hvilket reducerer stresshormoner og forbedrer følelsesmæssig regulering, fokus og søvn.

Sammen med mor og børnene er der arbejdet med og sat fokus på samregulering gennem nærvær (se hvordan i afsnittet 'Hvordan kan man så arbejde på at skabe ro i nervesystemet – sammen med barnet?').

op at køre omkring det at være en familie præget af dys-funktionalitet. Der sættes endvidere fokus på 'den responderende adfærd', som er vigtigt, at vi som fagpersonale er opmærksom på. Vi skal forsøge at fjerne prædikatet fra barnet og for så vidt også forældrene og kigge på, om der er noget i baglandet og konteksten, der gør det svært for dem at være i.

Hvordan kan man så arbejde på at skabe ro i nervesystemet – sammen med barnet?

Samregulering gennem nærvær

Som beskrevet tidligere, kan børn lære at regulere deres følelser gennem de voksne, som de knytter sig an til. Når du selv er rolig, hjælper du dit barn med at finde ro. Du kan f.eks. anvende:

- Spejling: Vis at du forstår barnets følelser – 'Jeg kan se, du er ked af det. Jeg er her.'
- Fysisk kontakt: Kram, holde i hånd, eller sidde tæt kan berolige nervesystemet.
- Øjenkontakt og blid stemme: Kig kærligt på barnet og tal roligt.

Skab små ritualer

Ritualer giver forudsigelighed og tryghed, hvilket kan være med til at skabe øget ro i nervesystemet – både hos forældre og børn. Det kan f.eks. være:

- En fast godnat-rutine med f.eks. læsning, sang og kram.
- Morgenritualer med rolig start og fælles fokus.

Rolig vejrtrækning

Fælles åndedrætsøvelser med fokus på rolig vejrtrækning aktiverer det parasympatiske nervesystem (det der skaber ro). Du kan f.eks. lave følgende aktiviteter med barnet:

- 'Duft blomsten'-øvelse
- 'Puste lysene ud'-øvelse
- Puste sæbebobler
- Puste fjer

Natur og bevægelse

At være i naturen og bevæge sig sammen kan skabe ro og forbindelse. Sammen med barnet kan du f.eks.:

- Gå en tur og tal om det I ser, duft til blomsterne, mærk bladene og lyt til naturens lyde – f.eks. fuglene, vandet og vinden.
- Lav rolige bevægelser sammen. Sammen med barnet kan du f.eks.: lave yoga for børn
- Strækøvelser
- Massage – evt. med små historier 'bage pizza på ryggen'.

Rytme og musik

Rytme kan regulere nervesystemet. Sammen med barnet kan du f.eks.:

- synge sammen
- lave rytmer med klap eller trommer
- lytte til beroligende musik sammen

Lær barnet om følelser og kroppen

Når børn forstår deres følelser og kropslige reaktioner, bliver de bedre til at regulere sig selv. Du kan sammen med dit barn:

- Bruge bøger om følelser.
- Tale om hvordan kroppen føles, når man er glad, vred, bange osv.

En komplet litteraturliste findes på side 32.